



# 3月予定こんだて表

<中学校用>

2026年 3月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲み物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内でのたらしき						栄養価		お知らせ
				体を作るものとなる		体の調子をととのえる		エネルギーのもととなる		エネルギー*	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (月)	ごはん	りんごジュース	とり天 キムチ入りみそ汁 中華きゅうり いちごクレープ	とりにく ぶたにく とうふ、みそ		にんじん にら	はくさい えのき、もやし キムチ、ねぎ きゅうり	こめ こむぎこ さとう クレープ、ジュース	あぶら ごま	766 12.6	20.8 2.5	先月の雪で休校になった日に予定していた6年生が考えてくれた献立をリベンジします！
3日 (火)	きな粉揚げパン		いかのチーズ焼き ABCスープ コーンサラダ ひなあられ	きなこ いか ベーコン ツナ	きゅうり チーズ	にんじん こまつな	はくさい しめじ とうもろこし キャベツ、きゅうり、レモン	パン、さとう マカロニ こむぎ じゃがいも、ひなあられ	あぶら バター	774 17.5	30.0 3.4	中学3年生中止
4日 (水)	ごはん		さばのみそ煮 ラーメン風みそ汁 スタミナなっとう ワインゼリー	さば、みそ ぶたにく なると なると、とりにく、かつおぶし	きゅうり わかめ	にんじん こまつな ほうれんそう オクラ	しょうが たまねぎ もやし、ねぎ ゼリー	こめ さとう はるさめ ゼリー	あぶら	819 13.5	24.6 2.9	
5日 (木)	赤飯 (ごま塩)		金目鯛の煮付け ほうれん草のりおえ 紅白はんぺんのすまし汁 お祝いデザート	きんめだい はんぺん なると とうふ	きゅうり きざみり	にんじん きめさや ほうれんそう	しょうが えのき、ねぎ もちごめ さとう デザート	あぶら	766 14.4	22.2 3.7	3年生は中学校で食べる最後の給食です。芝山町の給食の味、忘れないでね！	
6日 (金)	卒業式のため、給食はありません。											
9日 (月)	ごはん		鶏肉と大豆の揚げ煮 春雨スープ 手作りメンマの和え物 ひとりりんごゼリー	だいた とりにく ぶたにく	きゅうり ゆず	にんじん こまつな	しょうが はくさい たけのこ ねぎ、きゅうり、もやし	こめ、さとう でんぶ はるさめ ゼリー	あぶら ごま	793 14.4	26.7 2.7	
10日 (火)	中華麺		野菜たっぷりみそラーメン スープ 鶏肉のチリソース 小松菜とツナのナムル	ぶたにく なると、みそ ツナ とりにく	きゅうり わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ、ねぎ キャベツ、もやし、とうもろこし	しょうが たまねぎ ちゅうかめん でんぶ さとう	あぶら ごま	831 18.3	29.4 3.7	☆鶏肉のチリソース:2つ	
11日 (水)	ごはん		白身魚のピザソース焼き キャベツとベーコンのみそ汁 青のりピーンズ	ホキ ベーコン みそ あおのり だいた	きゅうり チーズ	パセリ にんじん こまつな かぶ、キャベツ、ねぎ	にんにく たまねぎ とうもろこし キャベツ、ねぎ	こめ じゃがいも でんぶ	あぶら	754 17.3	24.0 2.3	
12日 (木)	ごはん		和風チキンカツ 大根と白菜のみそ汁 やみつきキャベツ ラムネゼリー	とりにく たまご あぶらあげ みそ	きゅうり ゆず	にんじん こまつな	しょうが はくさい ねぎ きゅうり、キャベツ、にんにく	こめ パンこ ゼリー	あぶら ごま	817 14.6	26.3 2.6	
13日 (金)	麦 ごはん		ハヤシライス コールスローサラダ 手作りアップルパイ	ぶたにく いんげんまめ	きゅうり ゆず	トマト にんじん パセリ キャベツ、きゅうり、たまねぎ	セロリ、りんご とうもろこし マッシュルーム パイ	こめ、むぎ さとう、ルウ ドレッシング	あぶら	739 11.5	30.2 2.1	
16日 (月)	ごはん		ビーフカレー 野菜チップス 小えびのサラダ(ドレッシング)	きゅうり えび	きゅうり ゆず	にんじん ブロッコリー たまねぎ、きゅうり、キャベツ セロリ、ごぼう、れんこん	しょうが にんにく、しょうが マッシュルーム ルウ さつまいも	こめ、こめ ドレッシング	あぶら	846 13.3	26.5 2.5	
17日 (火)	チョコチップ パン		ミックスフライ(エビフライ、ミニメンチ) ミネストローネ ブロッコリーとベーコンの Pasta	えび ベーコン いんげんまめ	きゅうり ゆず	にんじん トマト ブロッコリー セロリ	にんにく たまねぎ キャベツ セロリ	パン、チョコ パンこ じゃがいも スパゲッティ	あぶら バター マヨネーズ	811 15.1	29.3 3.6	
18日 (水)	わかめ ごはん		鶏肉のから揚げ かき玉汁 中華きゅうり お祝いデザート	とりにく かまぼこ なると、たまご	きゅうり わかめ	にんじん チンゲンサイ きゅうり	しょうが たまねぎ いたたけ、えのき きゅうり	こめ、こめ でんぶ さとう デザート	あぶら	864 13.8	32.6 3.1	小学校6年生の卒業を祝う献立です。先輩のみなさん、4月からよろしくお祈りします。
19日 (木)	ごはん		手作りおろしハンバーグ 豚汁 パスタサラダ お麩のラスク	ぶたにく ぎゅうり おから、ツナ たまご、みそ、きなこ	きゅうり ゆず	にんじん たまねぎ だいこん、キャベツ、きゅうり ごぼう、こんにゃく、ねぎ	こめ、さとう こめ、こ、ふ スパゲッティ さといも	あぶら バター	976 16.4	31.8 2.8	小学校全校中止	
23日 (月)	ごはん		肉団子の甘酢あん 肉じゃが 春キャベツの塩こんぶ和え ひとり桃ゼリー	ぶたにく とうふ	きゅうり こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ しらたき キャベツ きゅうり	こめ、さとう でんぶ じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	841 13.6	25.4 3.0	☆肉団子の甘酢あん:2つ
24日 (火)	中華麺	ジョア	ごまたっぷり濃厚担々麺 スープ 揚げぎょうざ フルーツ三色白玉	ぶたにく とうふ みそ	きゅうり ゆず	にんじん チンゲンサイ にら	しょうが、ねぎ にんにく、もやし いたたけ、も しらたまも	ちゅうかめん こむぎこ さとう	あぶら ごま	842 14.6	20.8 2.6	☆揚げぎょうざ:2つ

\*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

\*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
818	26.7	830	20~30
14.7	2.8	kcal	%*
		13~20	2.5
		96*	%以下

\*エネルギー比%

## 【今度こそリベンジ！】 芝山小学校6年生が考えた献立が登場します！

先月予定していた芝山小学校の6年生が授業で考えてくれた給食の献立。とても楽しみにしていましたが、まさかの雪による休校で中止になってしまいました。一生懸命考えてくれた芝山小学校6年生の思いを無駄にしたい！ということで、今月の給食に取り入れることができました。

自分たちが食べたいものだけでなく、芝山町の小中学生全員においしいと食べてもらえる給食を目指して、一生懸命考えてくれた献立です。当日をお楽しみに！

## ご卒業おめでとうございます

卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。心も体も成長中のみなさんにとって、食事から栄養をとること、食事を楽しむことはとても大切です。みなさんは、小学校からの9年間、芝山町の給食を通してたくさんの食育を学びました。これからは自分で食事を選択したり、管理するようになります。今まで通り食べることを大切に、それぞれの道で活躍してください。給食センター一同、これからもみなさんを応援しています！

## お祝いの日の食事



**お赤飯**  
おめでたい席に欠かせない一品。赤飯に使う豆は、関東では「ささげ」、関西では「あずき」を使うことが多いです。お赤飯の赤い色には邪気・災いを払うと言われています。菓立って行くみなさんの前途を祝す意味が込められています。



**きんめだい**  
「金目鯛」の名のとおり、金色にきらきら輝く大きな目が特徴の魚。赤い皮の色から、お赤飯と同じようにお祝いの席に使われます。千葉県でも水揚げされるお魚です。煮付けがおすすめの高級魚です。